

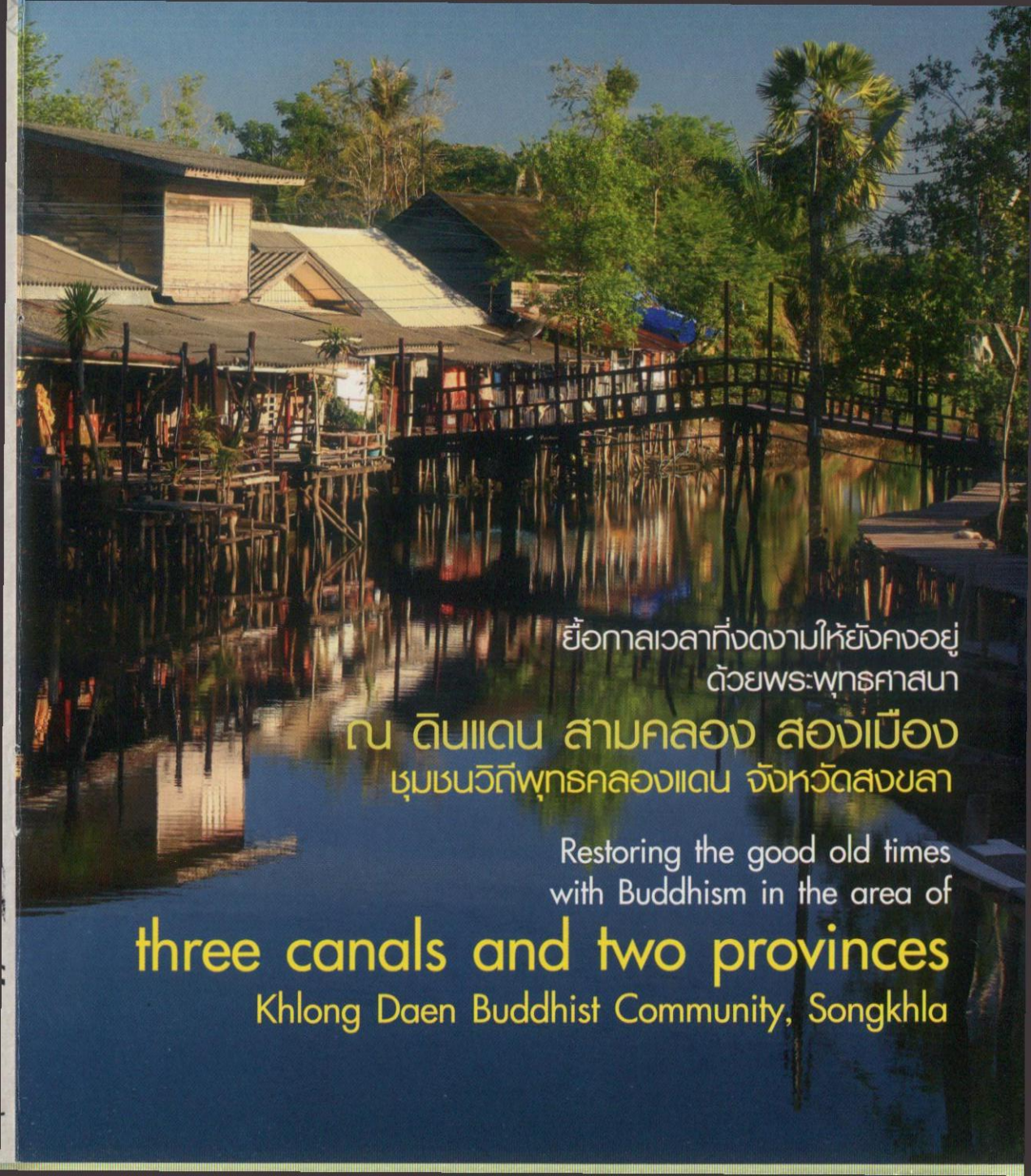


เที่ยวบ้านเพื่อน เยือนวิถีชุมชน
ชุมชนวิถีพุทธคลองแดน จังหวัดสงขลา

Visit Community and Friends
Khlong Daen Buddhist Community, Songkhla







ย้อนกาลเวลาที่งดงามให้ยังคงอยู่
ด้วยพระพุทธรศาสนา

ณ ดินแดน สามคลอง สองเมือง
ชุมชนวิถีพุทธคลองแดน จังหวัดสงขลา

Restoring the good old times
with Buddhism in the area of

three canals and two provinces

Khlong Daen Buddhist Community, Songkhla



สถินไต้ทรงคลองแดน
และ ส.อ.ท. ธิพั



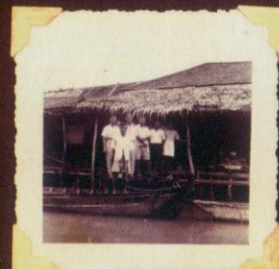
ศิริวิ



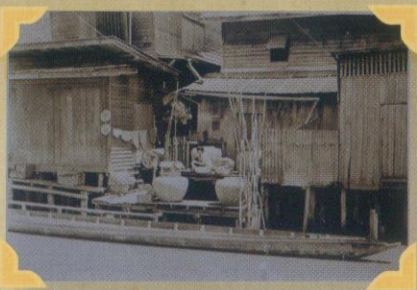
ตลาดร. โนด.



ตลาดคลองแดน



ตลาดคลองแดน



เล่า

จากวันวานถึงวันนี้ของชุมชนคลองแดน

ในปี ๒๔๐๖ คนจีนจากโพ้นทะเลและคนท้องถิ่น เริ่มอพยพ ย้ายถิ่นฐานมายังพื้นที่บริเวณคั้งน้ำที่เป็นทางแยกของเส้นทางสัญจร ทางน้ำ โดยแยกออกเป็นสามคลองคือ คลองปากพ่องไหลสู่อำเภอกอหัวไทร และอำเภอปากพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช คลองระโนดไหลสู่อำเภอระโนด จังหวัดสงขลา และคลองชะอวดไหลสู่อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยจุดที่สามคลองมาบรรจบกันนั้นอยู่บริเวณบ้านคลองแดน มีเพียงสะพานไม้เป็นเขตแดนกันระหว่างจังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดสงขลา จึงเป็นที่มาของชื่อ “คลองแดน” เรียกได้ว่าเดินข้ามคลองก็ข้ามจังหวัดถึงกัน

การเชื่อมต่อนี้เอง ทำให้บ้านคลองแดนกลายเป็นศูนย์กลางการค้าขายทางน้ำที่ยิ่งใหญ่และเจริญรุ่งเรืองมาก บรรดาพ่อค้าแม่ขายทั้งชาวไทยชาวจีนตั้งถิ่นฐานบ้านเรือนประกอบกิจการค้าขายบริเวณคั้งน้ำแห่งนี้อย่างหนาแน่น ไม่ว่าจะเป็นร้านทอง ร้านถ่ายรูป ร้านขายยา ร้านตัดเสื้อผ้า โรงสีข้าว โรงปั่นไฟ และโรงกลึง เป็นต้น บ้านคลองแดนจึงคลาคล่ำไปด้วยผู้คน คึกคักตลอดทั้งวันทั้งคืน



วัด พานจามจากวัดจันทารามเมืองศรีสงคราม
พ.ศ.



หนองกอกอีหม่อน บ้านโคกไทรขาว



มนเรือ วัด ๒๕๐๕ ปี ๒๕๑๑



วัดนี้ชื่อวัดจ. ๒๕๑๑

จวบจนเวลาผ่านไป เมื่อการคมนาคมเข้าถึง มีทางหลวงสาย ๔๐๘ ตัดผ่าน หลายๆ อย่างเริ่มเปลี่ยนแปลง การสัญจรทางน้ำเปลี่ยนเป็นการสัญจรทางบก ผู้คนที่เคยอาศัยอยู่ริมคลอง ค่อยๆ โยกย้ายออกไปจนเกือบหมด ร้านค้าทยอยปิดตัวลง วัดที่เป็นสถานที่ยึดเหนี่ยวจิตใจเริ่มเสื่อมโทรม สะพานไม้ที่เคยแข็งแรงก็ผุพัง บ้านเรือนไร้ผู้คน เหลือเพียงแต่ผู้เฒ่าผู้แก่ที่อยู่เฝ้าเรือนชานอย่างหงอยเหงา

แต่ในที่สุด...ชุมชนคลองแดนก็กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้งหนึ่ง ด้วยความร่วมมือร่วมใจจากนักวิจัยและกลุ่มจิตอาสา รวมถึงเจ้าอาวาสวัดคลองแดน โดยใช้ศาสนาเป็นกุศโลบายในการฟื้นฟูชีวิตชุมชนคลองแดน เริ่มต้นจากการสังเกตว่าชุมชนตั้งบ้านเรือนริมน้ำเป็นหย่อมๆ สลับกับทุ่งนา ไกลวัดบ้าง ใกล้วัดบ้าง จึงเป็นจุดอ่อนที่ทำให้ผู้คนไม่สะดวกเดินทางมาร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนา ต่อมาพระมหาปราโมทย์ จนท.โซโต เจ้าอาวาสวัดคลองแดน องค์ปัจจุบัน ได้ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาโดยเลือกที่จะเป็นฝ่ายเดินทางไปหาฆราวาสเอง หรือที่เรียกว่ากิจกรรม “ธรรมะสัญจร” ในการเดินทางไปพบฆราวาสแต่ละครั้ง จะไม่ใช่วิธีเทศนาธรรม เพราะชาวบ้านอาจไม่เข้าใจ แต่จะใช้วิธี “ธรรมสาส์นจดจำ” คือ ปุจฉา วิสัชนา เป็นการถามตอบ ชาวบ้านสามารถเข้าใจได้ง่าย ด้วยกุศโลบายนี้เอง ทำให้ชาวบ้านเริ่มผูกพันกับวัด และให้ความร่วมมือกับกิจกรรมต่างๆ เป็นอย่างดี ในขณะเดียวกัน ก็ได้ร่วมมือกับนักวิจัยเข้ามาพัฒนาผังแม่บท ออกแบบอาคารทางศาสนา และได้ปรับปรุงที่อยู่อาศัยเรือนแถวไม้ริมน้ำให้คงความเป็นอัตลักษณ์ดั้งเดิมของชุมชน จนทำให้ชุมชนคลองแดนกลับมาเข้มแข็งอีกครั้งในนาม “ชุมชนวิถีพุทธคลองแดน” ในปัจจุบัน

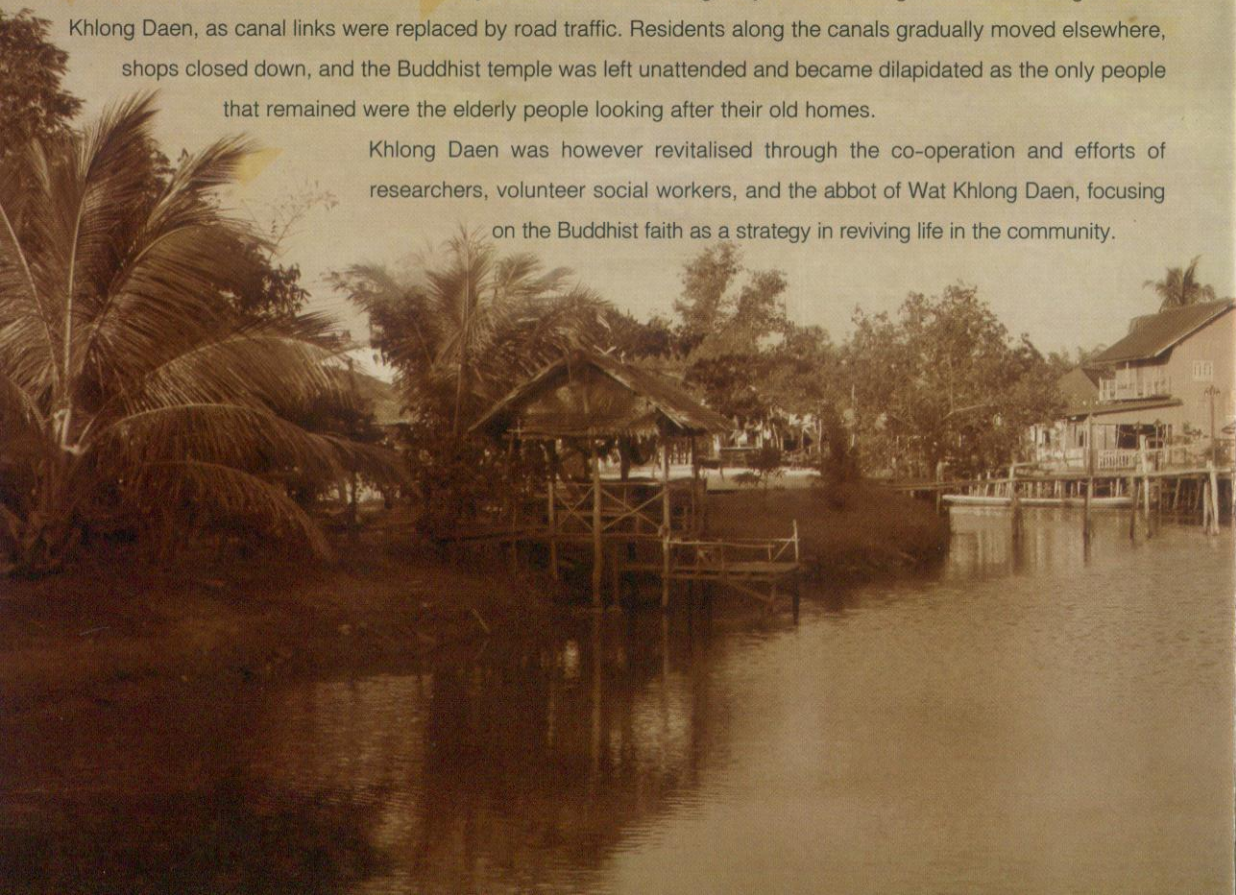
The Story of the Khlong Daen Community

In 1863, some Chinese travellers and a group of Thai southerners settled at a bend in the river, a busy place for waterborne traffic. The river splits into three major canals, Khlong Pak Phanang flowing to Hua Sai and Pak Phanang districts in Nakhon Si Thammarat province, Khlong Ranot to Ranot district in Songkhla province, and Khlong Cha-uat to Cha-uat district in Nakhon Si Thammarat province. The confluence of the three canals at Ban Khlong Daen is on the border of Nakhon Si Thammarat and Songkhla, spanned by a simple wooden bridge linking the two provinces.

Ban Khlong Daen became a major and prosperous river trade hub where Thai and Chinese merchants set up their shops and homes along the river and conducted business. There were shops for gold, photos, drugs, and clothes, a rice millers' market and lathe workshops. Ban Khlong Daen became a place of around-the-clock activities, never stopping, never closing, day or night.

When land access was established by the construction of Highway No. 408, things started to change at Ban Khlong Daen, as canal links were replaced by road traffic. Residents along the canals gradually moved elsewhere, shops closed down, and the Buddhist temple was left unattended and became dilapidated as the only people that remained were the elderly people looking after their old homes.

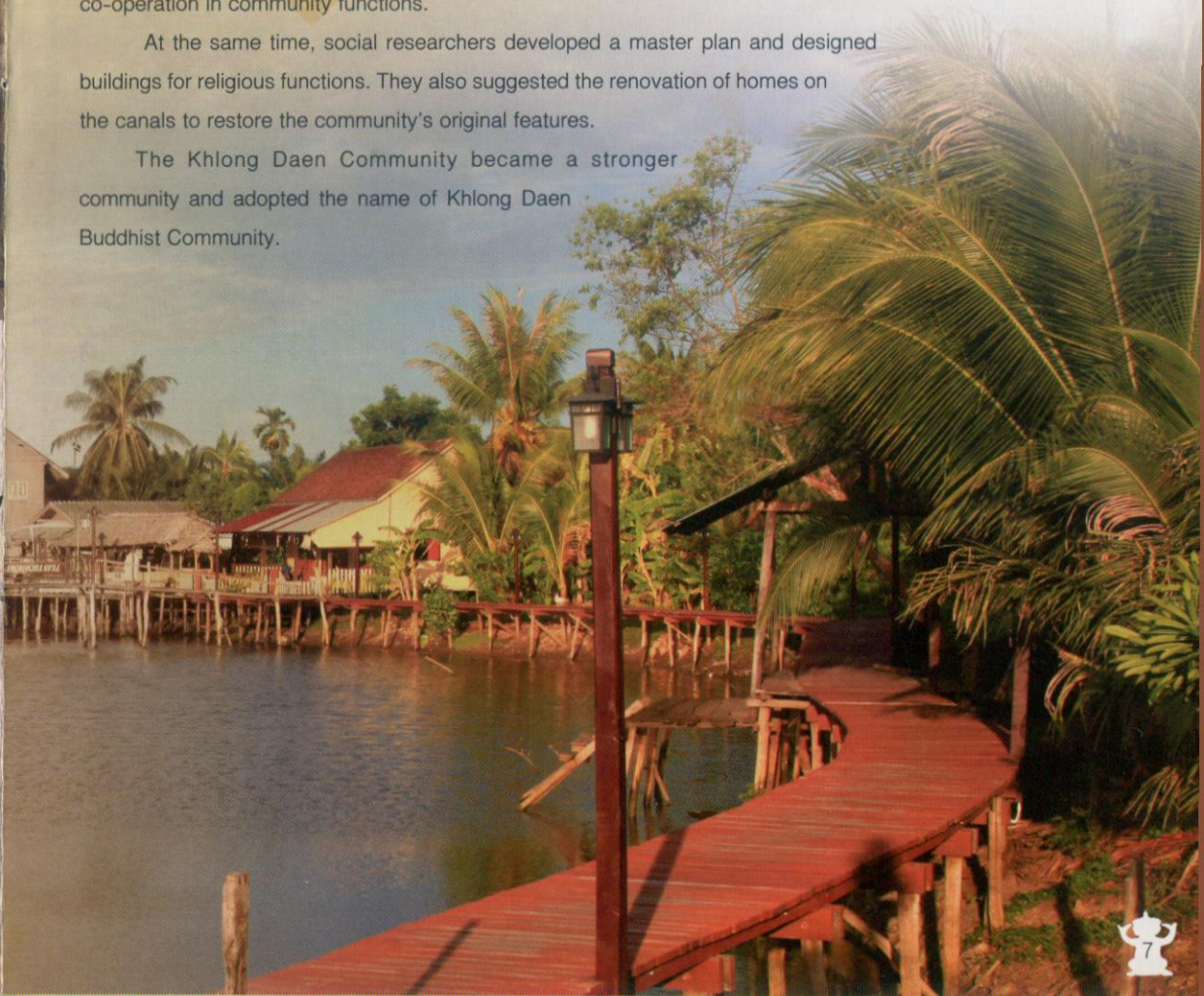
Khlong Daen was however revitalised through the co-operation and efforts of researchers, volunteer social workers, and the abbot of Wat Khlong Daen, focusing on the Buddhist faith as a strategy in reviving life in the community.



It was noted that the community was made up of clusters of homes on the canals, surrounded by rice fields, and then other homes at a distance. Some residents lived near the temple and were able to participate in and contribute to activities, but others found it difficult to attend religious functions at the temple on a regular basis. The Venerable Phra Maha Pramot Chandajoto, the current Abbot of Wat Khlong Daen, solved this problem by going to the residents in their homes, initiating a unique activity called *Mobile Dhamma* or *Dhamma on the Move*. He refrained from preaching on these visits but opted for question and answer sessions to make Dhamma easier to understand. This approach motivated the villagers and resulted in better attendances at the temple and improved co-operation in community functions.

At the same time, social researchers developed a master plan and designed buildings for religious functions. They also suggested the renovation of homes on the canals to restore the community's original features.

The Khlong Daen Community became a stronger community and adopted the name of Khlong Daen Buddhist Community.



ชุมชนคลองแดน

ที่เคลื่อนผ่านกาลเวลา

Khlong Daen Community
through the times



ช่วงรุ่งเรือง

หลังจากที่มีคนจีนและคนในท้องถิ่นอพยพมาตั้งถิ่นฐานนั้น ได้มีการก่อตั้งสำนักสงฆ์วัดคลองแดน ความเจริญและผู้คนเริ่มเข้ามา มีเสาโทรเลข และบ้านเรือนเต็มสองฝั่งคลอง มีการก่อตั้งโรงเรียน บ้านคลองแดนเริ่มมีชื่อเสียงโด่งดังจนมีนักเขียนชื่อ ปรารักษ์ บางกอก มาพักและประทับใจจนเขียนเป็นนิยาย และเรื่องราวถูกนำไปทำเป็นภาพยนตร์ชื่อ “ลูกขวาน” ในปี ๒๕๒๐



The period of glory

Chinese travellers and local Thais settled in the area midway through the 19th century and Wat Khlong Daen was established in 1887. In the early 20th century, urban infrastructure, in the form of roads and telegraph posts, occurred and about 200 households lined both banks of the canals. Schools were built as families moved in and the area became very popular. A writer produced a novel based on his experiences at Ban Khlong Daen, and in 1973 the story became a movie titled *Luk Khwan* - *The Blade of the Axe*.



ช่วงเปลี่ยนแปลง

เมื่อทางหลวงสาย ๔๐๘ ตัดผ่านในปี ๒๕๑๖ ผู้คนหันไปสัญจรทางรถ เส้นทางเรือขบเซา ผู้คนเริ่มย้ายออกจากคลองแดน ตลาดเกือบบ้าง เหลือร้านค้าไม่ถึง ๑๐ แห่งจากเดิมที่มี ๒๐๐ กว่าแห่ง ในปี ๒๕๓๐ ตลาดบางส่วนโดนรื้อทิ้งและวัดคลองแดนรกร้าง

The period of decline

In the 1970s, Highway No. 408 was constructed and road transport that by-passed the area became more important than using canals. The local market became almost deserted and, in 1987, it was partly demolished, leaving Wat Khlong Daen in a sad state.



ช่วงฟื้นฟู

ในปี ๒๕๔๓ เจ้าอาวาสวัดคลองแดนองค์ใหม่ พระมหาปราโมทย์ จนฺทโชโต เข้ามาฟื้นฟูวัดและชุมชน ต่อมามีนักวิจัยและกลุ่มจิตอาสาร่วมมือกับเจ้าอาวาสพัฒนาผังแม่บทชุมชนใหม่ จนกระทั่งพ.ศ. ๒๕๕๒ การวิจัยเสร็จสมบูรณ์ และเปิดเป็นการท่องเที่ยวชุมชนวิถีพุทธคลองแดน

The period of revival

In 2000, the new abbot of Wat Khlong Daen, Phra Maha Pramot Chandajoto, decided to revive the temple and the community. The abbot, researchers, and volunteer social workers joined forces to develop a new master plan for the community. This plan was completed and implemented in 2009 with the launch of the Khlong Daen Buddhist Community tourism.

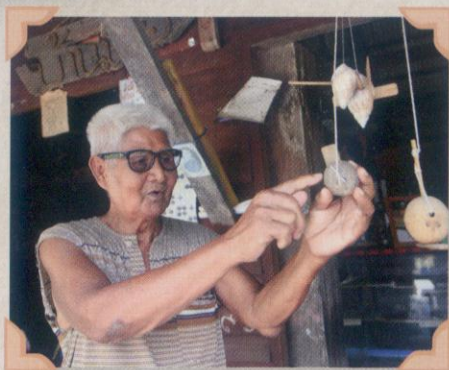


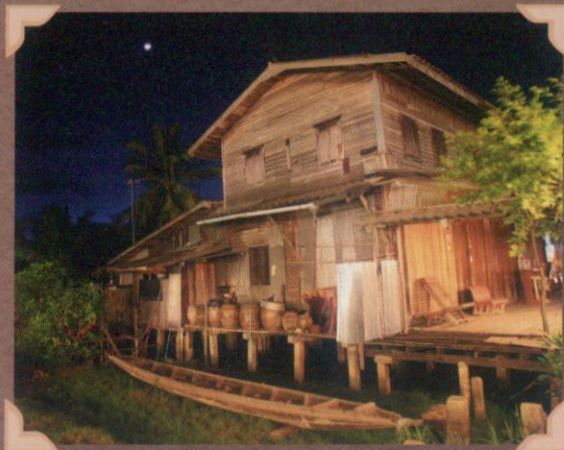
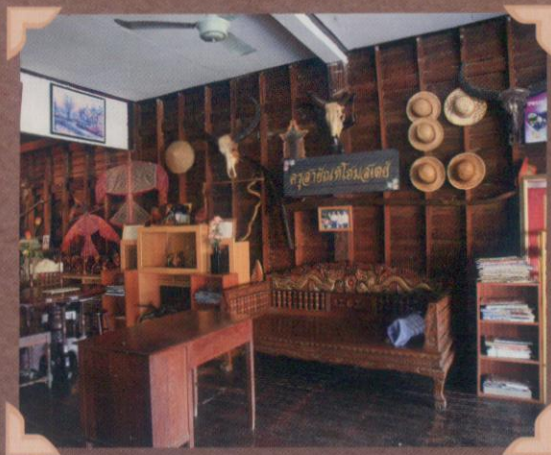
คลองแดนวันนี้...มีอะไร

จากเรื่องเล่าในอดีตที่คลองแดนเคยเป็นตลาดสร้าง บ้านเรือน
 ทรุดโทรม วันนี้คลองแดนฟื้นขึ้นมามีชีวิตใหม่พร้อมกับชุมชนที่ศรัทธา
 วิถีแห่งพุทธ ผู้เฒ่าผู้แก่ตั้งแต่เข้าดักบาตร เข้าวัดฟังเทศน์ ฟังธรรม และ
 ร่วมพิธีกรรมทางศาสนา วัดคลองแดนจึงกลายเป็นศูนย์รวมจิตใจของ
 ชุมชนและเป็นพลังสำคัญในการหล่อหลอมคนคลองแดนให้คงความเป็น
 วิถีพุทธ วิถีไทย อย่างสมบูรณ์

เมื่อคนในชุมชนต่างมีจิตใจรักในบ้านเกิดของตนเอง ศรัทธาใน
 พระพุทธศาสนา ทำให้ทุกฝ่ายร่วมมือกันพัฒนาบ้านคลองแดนจนเกิดการท่องเที่ยวเชิงนิเวศและวัฒนธรรม ที่เน้นการ
 อนุรักษ์มรดกภูมิปัญญาของคนในคลองแดน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องยาแผนโบราณ อาหารท้องถิ่น การรำมโนราห์ สถาปัตยกรรมพื้นถิ่น
 พิพิธภัณฑสถานบ้าน วัดคลองแดน และวิถีชีวิตความเป็นอยู่แบบดั้งเดิม เช่น การยกยอ และการแจวเรือออกหาปลา เป็นต้น

ทุกวันเสาร์ คลองแดนเปิดเป็นแหล่งท่องเที่ยวตลาดริมน้ำ ครึกครื้นไปด้วยนักท่องเที่ยวมากมาย มีการออกจำหน่าย
 อาหาร ของที่ระลึก ผลิตภัณฑ์ชุมชน มีการแสดงมโนราห์ หนังตะลุง และศิลปะท้องถิ่นได้ต่างๆ รวมไปถึงกิจกรรมที่นักท่องเที่ยว
 สามารถสัมผัสวิถีชีวิตชาวคลองแดนอย่างใกล้ชิด เช่น การพักโฮมสเตย์ การรับประทานอาหารพื้นถิ่นฝีมือเจ้าของบ้าน และ
 การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนากับชาวคลองแดน เป็นต้น ด้วยความเข้มแข็งและมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทำให้ “ชุมชน
 วิถีพุทธคลองแดน” ได้รับรางวัลดีเด่น ประเภทแหล่งท่องเที่ยว ในการประกวดรางวัลอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทย ประจำปี
 ๒๕๕๖ จากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย





Ban Khlong Daen today...

The rejuvenated Khlong Daen Community is a community of the Buddhist faith, now reflecting its good old days. Wat Khlong Daen has reclaimed its status as a community centre and a spiritual force in the shaping of the community's way of life. Members work happily together to develop eco and cultural tourism, with the emphasis on the conservation of local heritage and wisdom by such activities as traditional herbal medicine, local food, Manohra dance, local architecture, a folk museum, Wat Khlong Daen, and traditional lifestyles; such as, coastal fishing.



Every Saturday, Ban Khlong Daen hosts a market alongside the canals, patronised by a large number of tourists who enjoy shopping for food, souvenirs, and watching Manohra dance, shadow plays, and various other displays of southern heritage. Some visitors enjoy close relationships with the community by using home-stay accommodation and/or joining religious functions.

Through its strength and continuous development, the Khlong Daen Buddhist Community earned the Award of Outstanding Performance at the Thailand Tourism Awards in 2013 from the Tourism Authority of Thailand (TAT).

แผนที่ชุมชน วิถีพุทธคลองแดน

Map of the Khlong Daen Buddhist Community

กุฏิพระหลังใหม่
The new Kuti
(Monk Residence)

พระทอง
The golden Buddha

วัดคลองแดน
Wat Khlong Daen

หอฉัน
Ho Chan (Dining Hall)

ต. รามแก้ว
Ram Kao Sub-district

คลองชะวัด
Cha-ut Canal

จังหวัดพัทลุง Phatth



ที่จอดรถ Parking Lot



โฮมสเตย์ Home-stay



ห้องน้ำ Toilet



ศูนย์บริการข้อมูล Information Centre



เดินเที่ยวคลอง เรียนรู้วิถีคนคลองแดน

Touring on foot,
cruising along the canal,
and learning the Khlong Daen way of life



ตลาดริมคลอง

ตลาดริมคลอง เปิดเฉพาะวันเสาร์ ตั้งแต่บ่ายสามโมงถึงสามทุ่ม ร้านรวงมากมาย มีอาหารและขนมพื้นบ้านที่ชาวคลองแดนร่วมกันอนุรักษ์มาจำหน่าย เช่น ปลาทอดทรงเครื่อง (สูตรโบราณ) แบ่งแฉง ขนมกอก ขนมจาก ขนมลูกโดน ขนมโค ขนมพิมพ์ ขนมป้าจี ขนมค่อม ขนมเทียน ขนมดอกกล้าเจียก เป็นต้น

Market along the canal

A market alongside the canal is held on Saturdays from three in the afternoon to nine in the evening. On offer are various local foods and sweetmeats; such as, an old recipe for seasoned fried fish, red flour, Khanom Ko, Khanom Chak, Khanom Kho, pressed banana, and grilled seasoned sticky rice.



พิพิธภัณฑ์ครูสายันท์

พิพิธภัณฑ์ภายในบ้านเรือนไม้ริมคลองอายุกว่า ๑๐๐ ปี สถานที่เก็บรวบรวมข้าวของเครื่องใช้ของคนคลองแดน ในยุคอดีตว่ามีวิถีชีวิตอย่างไร ไม่ว่าจะเป็นอุปกรณ์หาปลา ข้าวของในครัวเรือนต่างๆ ถูกเก็บรวบรวมไว้ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๙๕ โดยคุณครูสายันท์ ชลสาคร

Teacher Sayan Museum

In 1952, a teacher named Sayan Cholsakhon started collecting an assortment of utensils and objects used by residents of Khlong Daen in the past, be they fishing implements or household items. These are now displayed in a museum in a house that is over 100 years old.



ร้านขายยาโบราณ

ในอดีตชุมชนคลองแดนมีร้านขายยาแผนโบราณอยู่หลายร้าน ปัจจุบันคงเหลือแต่ร้านศรีสุขโอสถ ที่มีผู้สืบทอดรุ่นที่สี่ เปิดขายยาแผนโบราณ ยาสมุนไพร ยาต้ม ยาขง และยาแคปซูล ตามตำรายาที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษชาวจีน และจากการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง รวมถึงการได้รับตำรายาจากพระในวัดต่างๆ

Ancient drugstore

In the past, there were numerous drugstores in the Khlong Daen Community. Now there is only one left, Srisuk Osot's Drugstore, run by a fourth generation resident. On offer are ancient and herbal medicines, many based on drug recipes inherited from Chinese ancestors.



โฮมสเตย์บ้านคลองแดน

ชุมชนคลองแดนมีโฮมสเตย์หลายแห่งไว้บริการ เช่น โฮมสเตย์ครูสายันท์ โฮมสเตย์เรื่อเพีย โฮมสเตย์บ้านร้อยปี และโฮมสเตย์ชาวบ้านริมคลองที่เปิดให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสและเรียนรู้วิถีชีวิตชาวคลองแดนอย่างใกล้ชิด เช่น การกิน การอยู่ พร้อมพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเจ้าของบ้านอย่างเป็นกันเอง

Ban Khlong Daen home-stay

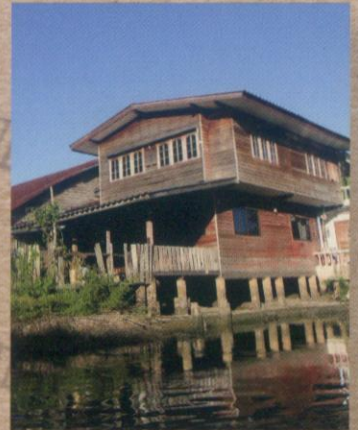
Various home-stay services are available at the Khlong Daen Community. These give visitors opportunities to experience and learn the lifestyles of the residents of Khlong Daen, complete with friendly chats with the hosts.

สถาปัตยกรรมโบราณ

รูปแบบบ้านเรือนในชุมชนคลองแดนส่วนใหญ่เป็นบ้านที่มีอายุการใช้งานมากกว่า ๕๐ ปี และมีผู้ครอบครองหลายรุ่น ทั้งสถาปัตยกรรมเรือนไม้เดี่ยวและสถาปัตยกรรมเรือนแถวไม้ เพื่อใช้ในเชิงพาณิชย์ โฮมสเตย์ของคลองแดนหลายหลังยังคงเป็นสถาปัตยกรรมท้องถิ่นแบบดั้งเดิมที่สามารถให้ผู้มาเยือนเข้าไปสัมผัสได้

Ancient architecture

Most houses in the Khlong Daen Community are built in a local architectural style that has been in use for over 50 years. Houses are in the forms of detached wooden houses and rows of wooden houses.



ล่องเรือชมวิถีชีวิตชาวชุมชน

มาถึงคลองแดนไม่ว่าจะเรือชมวิถีชีวิตที่นับว่าน่าเสียดาย มีเรือหลายประเภทให้เลือกตามความพึงพอใจ ทั้งเรือพาย เรือแจว เส้นทางแรกไปวัดสิขาราม ผ่านคลองระโนด ชมทิวทัศน์ดงตาลโดนด หรือเส้นทางที่สองไปวัดคลองแดน ผ่านคลองชะวด หรือจะนั่งเรือหางยาวล่องชมธรรมชาติ สถาปัตยกรรมบ้านเรือนริมสองฝั่งคลอง หรือวิถีประมงพื้นบ้าน เช่น การยกยอ ตักปลา ตักกุ้ง เป็นต้น

Cruising along the canal to observe the community's lifestyle

Cruise along the canals in natural surroundings observing the houses on both banks and the traditional fishing techniques; such as, setting traps and stakes for fish and prawns.



กลุ่มงานหัตถกรรม
ชุมชนวัดพุทธคลองแดน อ.

ปูนปั้นรูปมโนราห์

ประติมากรรมบันทึกนาฏศิลป์ภาคใต้บ้านเรา

Manohra figures in clay, sculptural records
of a classical southern performing art





จากนาฏศิลป์ปักษ์ใต้... สู่ผลิตภัณฑ์โดดเด่นของคลองเตน

หุ่นปั้นรูปมโนราห์เกิดจากแรงบันดาลใจของ
 คุรุมนโนราห์เก่าแก่ในตำบลคลองเตนที่ต้องการ
 อนุรักษ์และฟื้นฟูศิลปวัฒนธรรม จึงร่วมมือกับ
 คุรุมนโนราห์รุ่นใหม่ในการสร้างสรรค์หุ่นปั้นรูป
 มโนราห์เด็กในท่ารำต่างๆ เพื่อบันทึกเป็นความ
 รู้ไว้ไม่ให้สูญหาย การพัฒนางานหุ่นปั้นมโนราห์
 ได้รับการสนับสนุนและออกแบบจากทีมวิจัยของ
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย ซึ่งสร้าง
 ความประทับใจในฐานะของที่ระลึกให้แก่ผู้มา
 เยือน และสร้างรายได้แก่เด็กและผู้ใหญ่ในชุมชน

หมายเหตุ: คำว่า “มโนราห์” ชาวใต้นิยม
 เรียกสั้นๆ ว่า “โนรา”



From a classical southern
performing art...
to distinctive products of **Khlong Daen**

The white clay figures of Manohra classical performances were the results of inspirations by a senior master of Manohra in Khlong Daen Sub-district who wished to conserve and revive art and culture. The master later joined forces with new generations of Manohra masters in creating clay figures in 12 basic gestures as tangible records of the performing art. The figures have become sought after as souvenirs by impressed visitors and emerged as a sizable income-earner for the community.



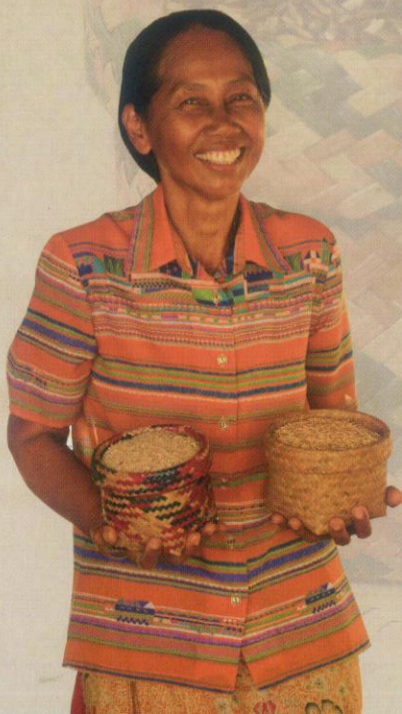
เพราะอยากให้คนในชุมชน

สุขภาพดีด้วยข้าวซ้อมมือ ปลูกเอง ทำเอง ทานเอง

กลุ่มข้าวซ้อมมือ ชุมชนวิถีพุทธคลองแดน องค์การสาธารณสุขประโยชน์

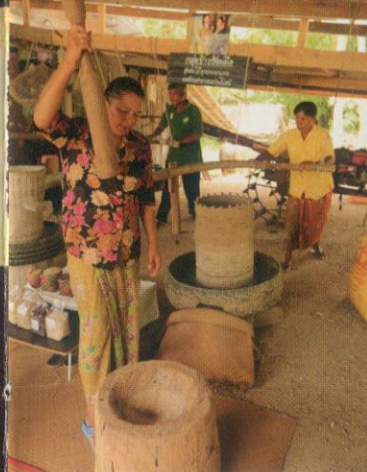
กลุ่มข้าวซ้อมมือ

ชุมชนวิถีพุทธคลองแดน
องค์การสาธารณสุขประโยชน์



กลุ่มข้าวซ้อมมือมีจุดเริ่มต้นจากการทำข้าวซ้อมมือเพื่อบริโภคในครัวเรือนเดียว แต่เมื่อเพื่อนบ้านเห็นว่าการทานข้าวซ้อมมือนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายจึงหันมาเริ่มทำบ้าง จนรวมตัวกันเป็นกลุ่มในที่สุด ความพิเศษของการทำข้าวซ้อมมือของที่นี่คือยังใช้เครื่องมือโบราณทุกกระบวนการ ตั้งแต่การกะเทาะเปลือกโดยการนำไปตำในครกด้วยกระเดื่องหรือสากไม้ จนกระทั่งการล่อนแกลบออกด้วยกระด้ง ซึ่งวิธีนี้ ในปัจจุบันแทบจะไม่มีให้เห็นแล้ว ยกเว้นแต่ในชนบทที่ชาวบ้านยังคงทำเป็นปกติเพื่อใช้บริโภคในครัวเรือน

หากจะเอ่ยถึงข้อแตกต่างของข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง คือข้าวเปลือกที่ถูกล้างไปสีเพียงรอบเดียวจะทำให้เปลือกข้าว (แกลบ) หลุดออกโดยที่จมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ด (รำข้าว) สีนํ้าตาลอ่อน ยังไม่ถูกขัดสีออกไป ส่วนข้าวซ้อมมือ คือข้าวกล้องที่ผ่านการขัดสีเพิ่มขึ้น เพื่อขัดเอาเยื่อหุ้มเมล็ดออกไปบางส่วน เวลาหุงแล้วจะได้ข้าวที่นุ่มขึ้น รับประทานง่ายขึ้น แต่จะยังคงมีจมูกข้าวเหลืออยู่ คุณค่าต่าง ๆ ยังอยู่ครบ เว้นเพียงแต่เส้นใยอาหารและเกลือแร่บางส่วนที่สูญเสียไปพร้อมกับเยื่อหุ้มเมล็ดที่ถูกขัดออกไปเท่านั้น



The Coarse Rice Group at the Khlong Daen Buddhist Community

One family started to produce coarse rice for its own household consumption. Later, neighbours recognised its health benefits and started to grow it also. Eventually, the farmers formed a group to control the production of coarse rice by traditional methods; such as, pounding the paddy in a mortar with a wooden pestle and threshing the pounded rice with a basket, techniques that have become rare these days.

ข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือ มีคุณประโยชน์มากมาย ยกตัวอย่างเช่น
 วิตามินบีรวมช่วยป้องกันและบรรเทาอาการอ่อนเพลีย
 วิตามินบี ๑ ซึ่งถ้ากินเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคเหน็บชาได้
 วิตามินบี ๒ ป้องกันโรคปากนกกระจอก
 ฟอสฟอรัสช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน
 แคลเซียมทำให้กระดูกแข็งแรง ช่วยป้องกันไม่ให้เป็นตะคริว
 ธาตุเหล็กช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง
 และโปรตีนช่วยเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ เป็นต้น

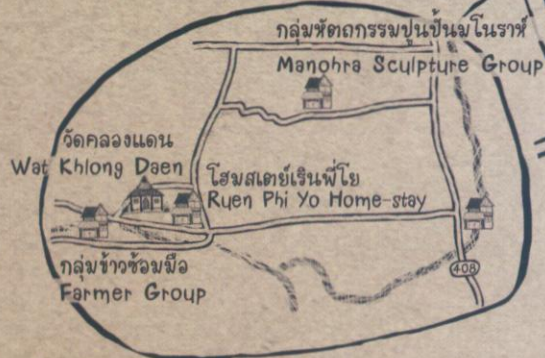


การเดินทาง Travel Information

ใช้ถนนสาย ๔๐๘ สงขลา-นครศรีธรรมราช จะผ่านแยกรับแพรก (ทางเข้าอำเภอระโนด) ให้ขับตรงไปอีก ๑๕ กม. จนเห็นป้ายคลองแดนอยู่ทางซ้ายมือ แล้วเลี้ยวซ้ายเข้าไปอีก ๓ กม.

Take Highway No. 408 (Songkhla - Nakhon Si Thammarat) and pass through the Rap Phraek Intersection (entrance to Ranot). Continue straight on for 15 kilometres to the Khlong Daen sign on the left. Take a left turn and go 3 kilometres more.

GPS N 07° 54.995' E 100° 20.197'



แหล่งท่องเที่ยว สำคัญในชุมชน Important Attraction in the Community

วัดคลองแดน

วัดคลองแดน มีส่วนร่วมกับประวัติศาสตร์ชุมชนคลองแดนมาแต่ครั้งอดีต ที่ชุมชนคลองแดนฟื้นฟูขึ้นมาได้ทุกวันนี้เพราะมีวัดคลองแดนเป็นศูนย์รวมจิตใจอันสำคัญ ภายในวัดมี องค์พระทอง ที่มีเนื้อทองคำงาม หอมฉุน อายุ ๑๐๐ กว่าปี ลักษณะเป็นหอไม้ทั้งหลังสร้างจากไม้เคี่ยม ไม้หลุมพ้อ และไม้ยาง นอกจากนี้ยังมี โพนฟ้าลั่น กลองขนาดใหญ่ทำจากไม้หลุมพ้อ และ เรือขุดโบราณ ที่ยังคงความสมบูรณ์ สวยงาม เป็นต้น

อำเภอหาดใหญ่ Hat Yai





GPS N 07° 54.848' E 100° 18.352'

สิ่งอำนวยความสะดวก

โฮมสเตย์ ที่พัก อาหาร ร้านจำหน่ายสินค้าที่ระลึก

Facilities

Home-stay, food, and souvenir shops are available.

ฤดูกาลท่องเที่ยว ตลอดทั้งปี

Travel season: All year round.

ติดต่อชุมชนวิถีพุทธคลองแดน

Contact the Khlong Daen Buddhist Community

โทร. (Tel.) +668 9231 5281, +668 6958 2776

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

For more information

- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานหาดใหญ่
Tourism Authority of Thailand, Hat Yai Office
โทร. (Tel.) +66 7424 3747

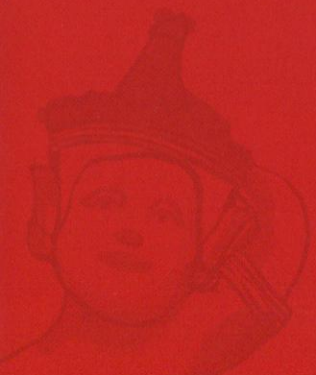
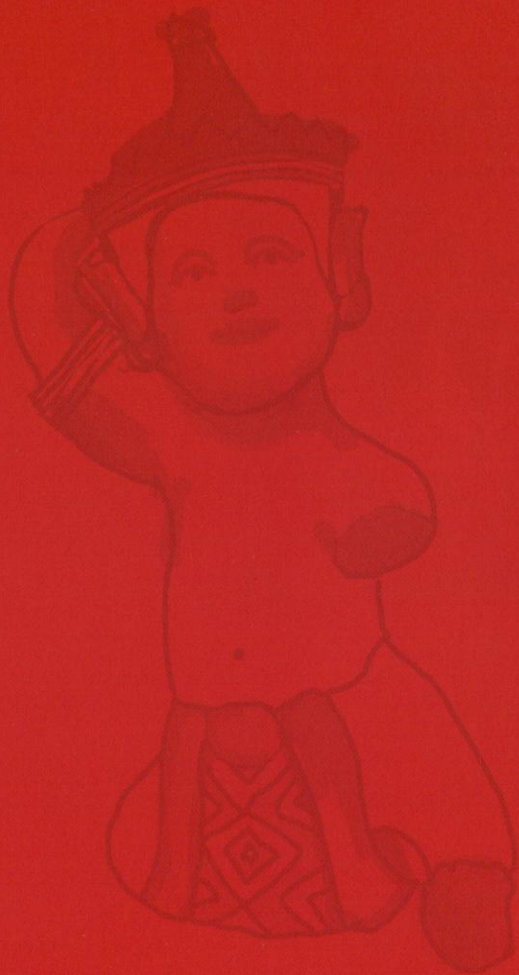
Wat Khlong Daen

Wat Khlong Daen has played a significant role in the Khlong Daen Community from the distant past. The Community has been revived to what it is today because of the actions of Wat Khlong Daen as an important spiritual rallying force. In the temple, there is a fine gold Buddha and an old dining hall aged more than 100 years. There is also a large drum named *Phon Fa Lan*, its body made of Malacca teak, and an ancient dugout boat which remains intact and complete.

หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน Emergency Lines

- ตำรวจท่องเที่ยว Tourist Police
โทร. (Tel.) 1155
- ตำรวจทางหลวง Highway Police
โทร. (Tel.) 1193
- สถานีตำรวจภูธรจังหวัดสงขลา
Songkhla Provincial Police Station
โทร. (Tel.) +66 7430 7092, +66 7430 7238
- โรงพยาบาลสงขลา Songkhla Hospital
โทร. (Tel.) +66 7433 8100





การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

๑๖๐๐ ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมีกะสุณ

เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร ๑๐๔๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๕๐ ๕๕๐๐ (อัตโนมัติ ๑๒๐ คู่สาย)

โทรสาร ๐ ๒๒๕๐ ๕๕๑๑ (อัตโนมัติ ๒ คู่สาย)

อีเมล: center@tat.or.th

เว็บไซต์: www.tourismthailand.org

Tourism Authority of Thailand

1600 Phetchaburi Road, Makkasan,

Ratchathewi, Bangkok 10400 Thailand

Tel.: +66 (2) 250 5500 (120 automatic lines)

Fax: +66 (2) 250 5511 (2 automatic lines)

Email: center@tat.or.th

Website: www.tourismthailand.org

❤
นวลรักประเทศไทย

amazin'
THAILAND
www.tourismthailand.org

